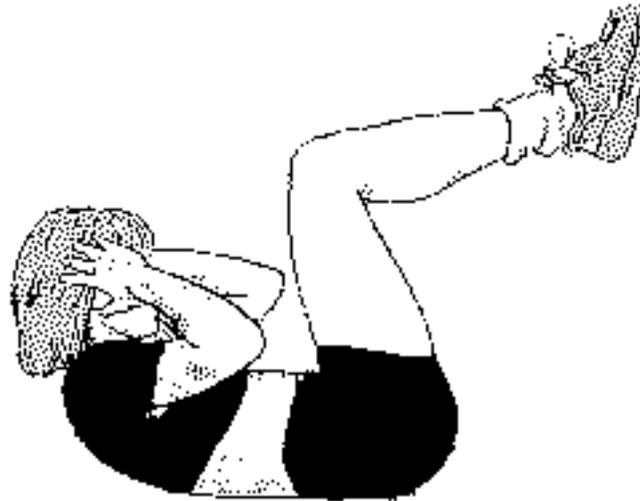




Essuie Glace

# Crunch



# Chaise



# Piquet



# Medecine Ball Tête

Medecine Ball Face

# Saut Extension

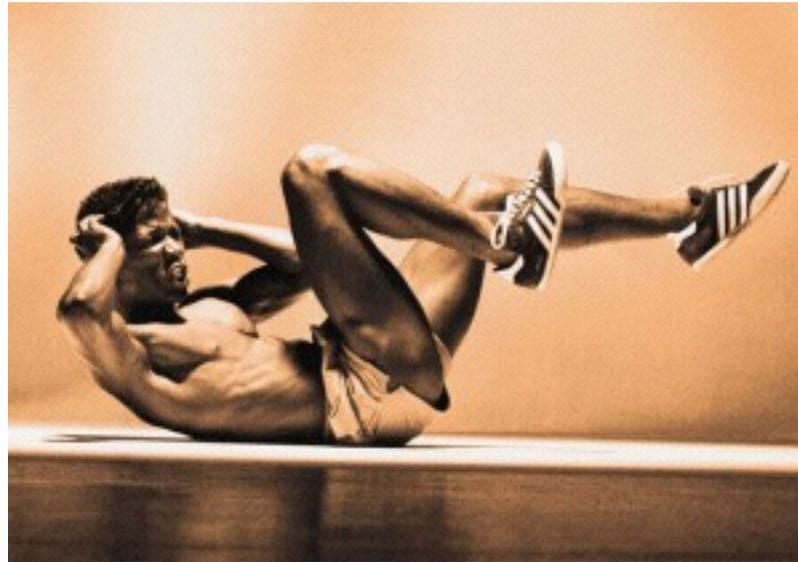


*Flexion jambes*



*Saut vertical*

# Vélo



# Fente



# Corde à Sauter



# Etoile des neiges



# Origami



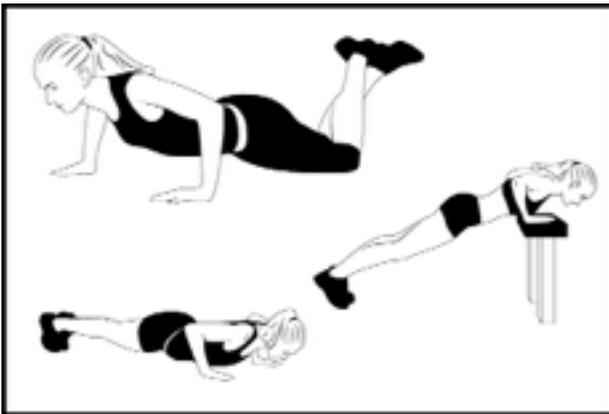
# Tirage Nuque

# Tirage Laterale

# Pompes



*Pompes sautées alternées sur ballon*



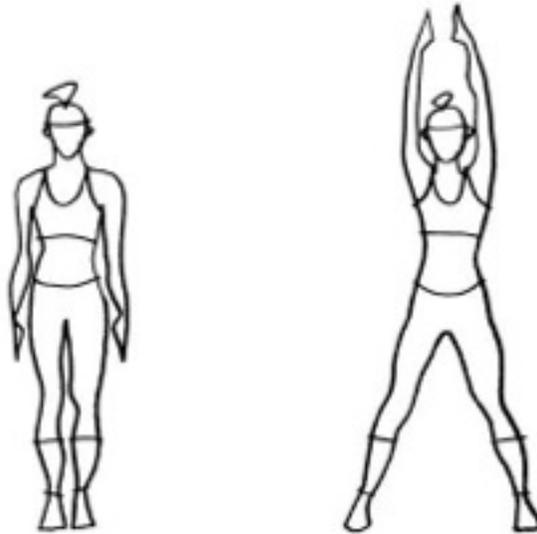
# Flexion Latérale



# Flexion Horizontale



# Jumping Jack



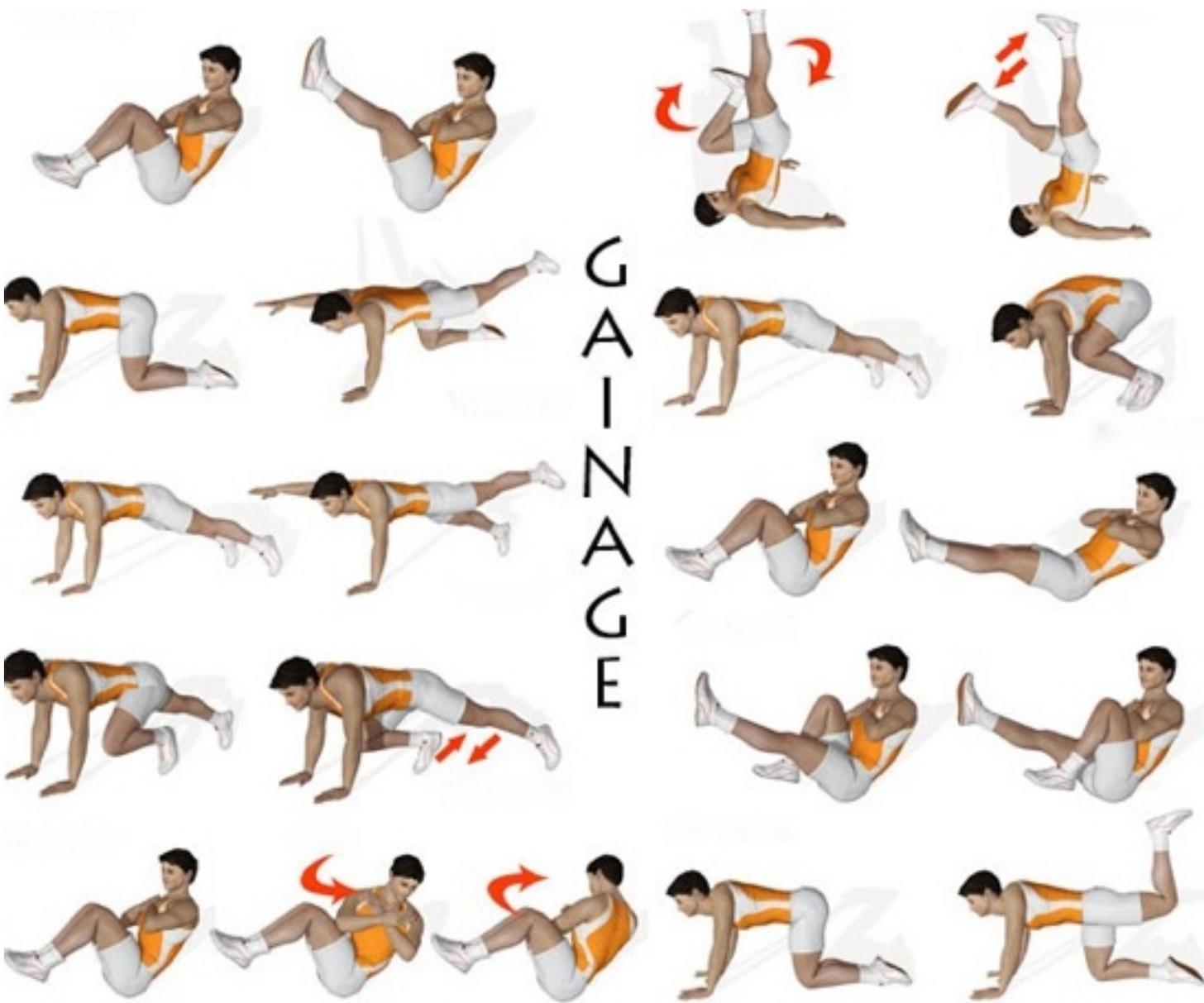
# SuperMan



# PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

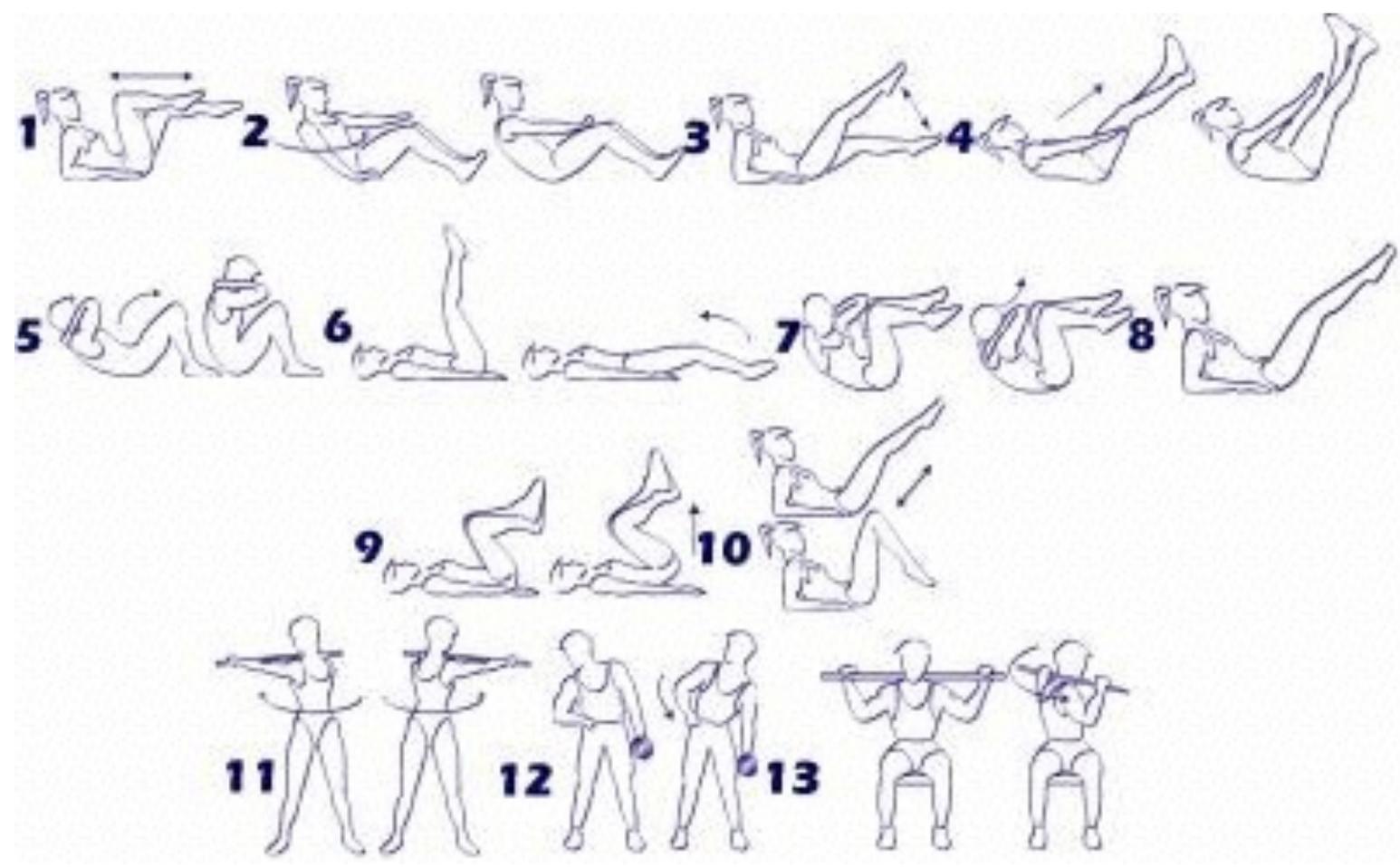
A. EMBICH : SPIELEND HANDBALL LERNEN

	FACILE	MOYEN	DIFFICILE	ETIREMENT
ABDOMINAUX				
CEINTURE SCAPULAIRE				
DOS				
CEINTURE SCAPULAIRE STABILISATION DU DOS ET DU BASSIN				
FESSIERS				
STABILISATION DU BASSIN				



G  
A  
I  
N  
A  
G  
E







1. Sautillement sur place

2. La chaise

3. Pompes

4. Abdominaux



5. Montée de chaise

6. Flexions

7. Rétablissement arrière 8. Gainage frontal



9. lever de genoux

10. Fentes

11. Pompes avec rotation du buste 12. Gainage latéral

